

<b>Kontaktperson*</b>	Lars Ström
<b>Kontaktuppgift (e-post) *</b>	
<b>Kontaktuppgift (telefon)</b>	
<b>Förvaltare/Utgivare*</b>	Livanda-Internetkliniken AB
<b>Informationsdatum*</b> (ÅÅÅÅ-MM-DD)	2018-09-12, Rev 2021-01-04, 2022-03-15
<i>Informationsdatum är det datum då formuläret fylldes i</i>	

\* = Obligatorisk fråga

För att skapa transparens kring programmen som används i SibeR så beskriver utgivaren sina behandlingsprogram enligt denna checklista som har harmoniserats med värderingsmall för internetbaserade behandlingsprogram utformat av Nationell kompetensgrupp för Internetbaserade program/Nationell Samverkan för Kunskapsstyrning (NSK) vid SKL hösten 2016. Programbeskrivningarna kommer läggas upp på <https://siber.registercentrum.se> i pdf-format under rubrik Behandlingsprogram.

## 1.1 ALLMÄNT

### Behandlingsprogrammets namn:

*Med behandlingsprogram avses en beskrivning av målgrupp för och ursprung till programmet, dess format och innehåll.*

Internethjälpen för stresshantering (nytt namn från 2019)	KOD: STRLIV
Ersätter programmet som tidigare benämnts: <i>Internethjälpen vid stress och utmattnig</i>	

### Aktuellt versionsnummer för Behandlingsprogrammet:

4.2	(1.0-10.0)
-----	------------

*Versionsnummer för behandlingsprogram ändras med nytt versionsnummer vid mer genomgripande förändring av behandlingsprogram*

### Källa, datum när behandlingsprogrammet skapades och av vem:

2003	(ÅÅÅÅ)
Ursprungsversion framtagen av Kristoffer Zetterström 2003, utvärderad i en studie (se ref Zetterström et al, 2003). Omarbetat och vidareutvecklat av Lars Ström och Richard Pettersson i samband med byte av plattform	Personer, beskrivning

### Datum när den aktuella versionen av behandlingsprogrammet skapades:

2020-09-01	(ÅÅÅÅ-MM)
Successiva mindre versionsförändringar, aktuell version 4.2 omfattar ffa tillgänglighetsanpassningar för funktionshinder samt justering av mätbatterier för att motsvara SibeRs rekommendationer.	

### Förvaltare/utgivare:

Livanda- Internetkliniken AB	Ev kommentarer:
------------------------------	-----------------

## 1.2 MÅLGRUPP

### Indikation (diagnos, problem):

Specificera:	Akut stress, förebyggande av stress
--------------	-------------------------------------

### Syfte (en eller flerval):

 Behandling Återfallsprevention Prevention Utbildning Annat, specificera

### Ålder (en eller flerval):

 Mer än eller lika med 18 år Annan åldersgrupp, ange:

### Språk (enval):

 Svenska Annat språk än svenska, ange:

Norska, danska, spanska på egen plattform

### Anpassning för funktionshinder (flerval):

 Synskadade Hörselskadade Annat, specificera:

I linje med de tillgänglighetskriterier som gäller från 20200923

### Vilken hårdvara är behandlingsprogrammet i aktuell plattform optimerat för? (en eller flerval):

 Dator med internet Mobil Läsplatta Hög internetkapacitet, mer än:

Kommentar:

## 1.3 KONTEXT

### Vilken population är programmet ursprungligen utvecklat för (en eller flerval):

 Primärvård Psykiatri Somatisk vård

Ange område:

 Allmän befolkning Annat

Specificera:

### Krav på behandlarkompetens:

Nej Ja, specificera:

Grundutbildning KBT eller motsvarande kunskap.

**Finns det rekommendationer om specifik vårdprocess (bedömningsrutin, behandlingskontext, uppföljningsrutiner) för att programmet ska fungera:** Nej Ja, specificera:Bedömning av lämplighet och intresse  
Personlig kontakt (tel el i programsystem) för feedback  
Rekommenderad uppföljning efter 6 mån.**Teknisk plattform under utvecklingen av senaste version:**Plattformen för Stöd och Behandling  
Egen plattform – [www.livanda.se](http://www.livanda.se) (Microsoft aspx)**Tekniska plattformar som använts i drift för programmet:**Plattformen för Stöd och Behandling  
Egen plattform – [www.livanda.se](http://www.livanda.se) (Microsoft aspx)**Användningsområden hittills (flerval):** Forskning Hälso- och sjukvård Annat, specificera:**Om programmet använts i vården, ange inom vilka verksamheter/enheter samt ungefärligt antal patienter och från när:**

Program under plattformen SoB, primärvård: ca 2650 t o m 2021, för regionerna Västra Götaland, Gävleborg, Stockholm, Skåne, Västmanland, Dalarna, Västerbotten, Västernorrland och Norrbotten. Utöver detta använt i regionerna Gävleborg, Västerbotten, Västernorrland, Norrbotten, Kronoberg, Kalmar samt av privata vårdgivare och privatpersoner via Livandas egen plattform: ca 2500 t o m 2021.

## 1.4 INNEHÅLL

**Sammanfattande beskrivning av teoretisk modell (förändringsfokus, verk samma komponenter):**

Beskriv i fri text med maximalt 20 ord

Responsprevention för stressbeteenden, exponering och beteendeeexperiment för underskotts-beteenden (avslappning, lugnbeteenden). Inslag av ACT, avslappning och mindfulness.

**Finns det en publicerad förlaga i bok eller manual?** Nej Ja, specificera:**Är programmet anpassat efter ett normkritiskt perspektiv – är text, bilder, språk eller annat utformat med hänsyn till variationer inom avsedd målgrupp?** Nej

Ja, specificera:

Text och bilder könsneutrala eller mixade på kön i möjligaste mån.

**Är självrapporterade standardiserade frågeformulär/skattningsskalor för att följa patientens behandlingsprocess inlagda i programmet?** Nej Ja, specificera (med eventuell referens, ange om copyright):**Förinställt – Löpande skattning:**

PSS-10 (Perceived Stress Scale - 10)

// Möjligt för region/enhet/behandlare att ersätta dessa med valfritt formulär som är aktiverat som mätbatteri (se nedan).

**Är andra formulär/uppföljningsmått inlagda i programmet?** Nej Ja, specificera:**Förinställt - Start och slutmätning:**

WHODAS 2.0 (World Health Organization Disability Assessment Schedule 2.0) vid start och avslut.

**Möjlighet i programmet att aktivera och schemalägga följande mätinstrument för behandlare vid behov:**

- AUDIT (Alcohol Use Disorders Identification Test)
  - GAD 7 (Generalised Anxiety Disorder 7-item scale)
  - HADS (Hospital Anxiety and Depression Scale)  
Zigmond, A. S., & Snaith, R. P. (1983). The Hospital Anxiety and Depression Scale. *Acta Psychiatrica Scandinavica*, 67, 361-370.  
Fritt för icke-kommersiell användning.
  - ISI (Insomnia Severity Index)
  - KEDS (Karolinska Exhaustion Disorder Scale)
  - MADRS-S (Montgomery Åsberg Depression Rating Scale)
  - LSAS-SR (Liebowitz Social Anxiety Scale , self-report)
  - PDSS-SR (Panic Disorder Severity Scale - Self Rated)
  - PHQ9 (Patient Health Questionnaire)  
*Skalan är fritt tillgänglig för patientarbete och forskning*  
Kroenke, K., Spitzer, R. L., & Williams, J. B. W. (2001). *The PHQ-9: Validity of a brief depression severity measure. J Gen Intern Med*, 16(9), 606-613.
  - PSS - 10 (Perceived Stress Scale - 10)
  - SPIN (Social Phobia Inventory)
  - Välmåendeskalan  
Braconier, A. (2015). *Välmåendeformuläret – ett mått på subjektivt välmående. Psykometrisk utvärdering av en ny självskattningsskala. (Examensarbete Psykoterapeutprogrammet). Stockholms universitet, Psykologiska institutionen.*  
Ström, L., & Carlbring, P. (2014). *Handbok för oglada: vetenskapligt förankrade metoder för ökad glädje och harmoni. Västerås: KBT-akademin Sverige AB.*  
Fritt att använda.
- WHODAS 2.0 (World Health Organization Disability Assessment Schedule 2.0)

**Totalt antal ord i fast text till patienten:**

40000

(heltal)

**Totalt antal minuter video till patienten:**

40

(heltal)

**Förväntad behandlingstid i veckor:**

8-12

(0-20, heltal)

**Totalt antal behandlingsavsnitt/moduler som en patient förväntas genomgå:***Avses antalet moduler som patienten ska göra under behandlingen för att ha fullföljt hela programmet*

8

(0-30, heltal)

**Antal obligatoriska behandlingsavsnitt:***Med obligatoriska behandlingsavsnitt avses förbestämda moduler som patienten förväntas genomgå oavsett problembild.*

8

(0-30, heltal)

**Antal valbara behandlingsavsnitt:***Med valbara behandlingsavsnitt avses moduler som man kan välja från för att anpassa behandlingen till patientens specifika problembild*

0

(0-30, heltal)

**Ingår moduler som riktar sig till närstående/föräldrar:**

- Ja, obligatoriskt
- Ja, valfritt
- Nej

**Antal obligatoriska behandlingsavsnitt för närstående:***Med obligatoriska behandlingsavsnitt avses förbestämda moduler som närstående/förälder förväntas genomgå oavsett problembild.*

0

(0-30, heltal)

**Kan ordningsföljden av modulerna anpassas efter patientens behov (enval):**

- Ja, till stor del
- Ja, till viss del
- Nej, i liten utsträckning

**Om ja, ange metod för anpassning:**

- Patienten väljer
- Behandlaren väljer
- Fri ordning
- Algoritmstyrd

**Beskriv kort innehållet i varje behandlingsavsnitt/modul (syfte, innehåll, övningar/arbetsblad, hemuppgifter) samt markera om modulen är förbestämd eller valbar:**

Om programmet också innefattar ett parallellt program för föräldrar/närstående så beskriv dessa moduler efter modulerna som riktar sig till patienten

**Modul 1 (exempeltext)**  Förbestämd  Valbar

Syfte

Introduktion och översikt till hela behandlingsprogrammet

<b>Innehåll</b>	Introduktion till KBT och information om paniksyndrom. Vad är rädsla, ångest och panikattacker? Vad händer i kroppen? Vilka tankar och tolkningar har betydelse? Vilka beteenden?
<b>Övningar/Arbetsblad</b>	Rädslans fysiologi, Hyperventilationstest
<b>Hemuppgifter</b>	Läsa modulens alla avsnitt. Läsa bladet "Rädslans fysiologi". Genomföra övningen "Hyperventilationstest". Skicka in svaren på frågorna i slutet av modulen

**Modul 1**  Förbestämd  Valbar

<b>Syfte</b>	<b>Mål och visioner</b> Ge en introduktion av behandlingsprogrammets upplägg, KBT-rational för behandling av stress samt inledande uppgifter.
<b>Innehåll</b>	<b>Grundavsnitt:</b> Kompassen (målformulering) Din energibalans - energidagbok (inkl rational för hur krav och kontroll, belastning och resurser påverkar vår upplevelse av stress. Videoavsnitt "Är du normal?".  <b>Fördjupningsavsnitt:</b> Information om stress och stressjukdomar. Grundläggande information om KBT.
<b>Arbetsblad/övningar</b>	Målformulär (Kompassen) Energibalans Eftertankar (reflektioner över avsnittet)
<b>Hemuppgifter</b>	Fylla i analysen av energibalans, målformulär och reflektioner kring avsnittet.

**Modul 2**  Förbestämd  Valbar

<b>Syfte</b>	<b>Har du något val?</b> Deltagaren får titta närmare på egna beteenden och hur de påverkar stress och mående samt påbörja beteendeeperiment.
<b>Innehåll</b>	<b>Grundavsnitt:</b> Beteendeeperiment med fokus på att planera in aktivitet som ger mer energi (utifrån tidigare ifylld Energibalans). Motivationsavsnitt med betoning på eget val av förändring. Start av avslappningsträning - Diafragmaandning. Mirakelbehandlingen - om fysisk aktivitet
<b>Arbetsblad/övningar</b>	Energibalans (fortsättning) Arbetsplan - beteendeeperiment Eftertankar
<b>Hemuppgifter</b>	Läsa avsnittstexterna Fortsätta fylla på formulär för energibalans Planera in två beteendeeperiment/aktiviteter Fylla i sina reflektioner efter andra avsnittet.

**Modul 3**  Förbestämd  Valbar

<b>Syfte</b>	<b>Analysera din stress</b> Fördjupa deltagarens förståelse för hur de egna stressbeteendena uppkommer och vidmakthålls med hjälp av beteendeanalys/stressanalys.
<b>Innehåll</b>	<b>Grundavsnitt:</b>

	Information om motivationsprinciper (förstärkning, direkt effekt och konsekvens). Analys av stressbeteenden. Fortsättning av beteendeeperiment. Fortsättning avslappningsträning - grundläggande bodyscan.  <b>Fördjupningsavsnitt:</b> Förstärkning och bestraffning.
<b>Arbetsblad/övningar</b>	Stressanalys (beteendeanalys) Arbetsplan (inplanering av beteendeeperiment) Eftertankar
<b>Hemuppgifter</b>	Göra en stressanalys på ett eller två stressbeteenden. Planera in minst två aktiviteter/beteendeeperiment. Fylla i reflektioner kring det aktuella avsnittet.

## Modul 4 Förbestämd Valbar

<b>Syfte</b>	<b>Tankemaskinen</b> Introducera ACT-konceptet med defusion (och delvis acceptans). Träna förmågan att se på tankar och känslor som fristående och delvis godtyckliga funktioner.
<b>Innehåll</b>	<b>Grundavsnitt:</b> Om tankar som funktion för överlevnad. Språkets roll i vårt mående. Defusionsövningar.  <b>Fördjupning:</b> Fakta om sömn och sömnstörare.
<b>Arbetsblad/övningar</b>	Stressanalys Arbetsplan - beteendeeperiment, övningar i defusion. Eftertankar - reflektioner kring det aktuella avsnittet.
<b>Hemuppgifter</b>	Genomföra ytterligare aktiviteter. Göra ytterligare analys av stressituationer. Pröva tankeövningar. Fylla i Eftertankar.

## Modul 5 Förbestämd Valbar

<b>Syfte</b>	<b>Om tankar och grubbel</b> Introducera arbete med förståelse av och hantering av tankar (och i viss mån känslor).
<b>Innehåll</b>	<b>Grundavsnitt:</b> Rational för oro och grubbel. Skjuta upp oron till en särskild grubbeltid. Övningar för tankekontroll (med syfte att lyfta fram beteendet som fristående i förhållande till tankar och känslor). Fortsätta med beteendeeperiment och reflektioner kring dessa. Avslutande verktyg för avslappningsträning.  <b>Fördjupning:</b> Acceptance and Commitment Therapy. Om opålitliga känslor.
<b>Arbetsblad/övningar</b>	Stressanalys. Arbetsplan (inplanering av aktiviteter) Eftertankar

<b>Hemuppgifter</b>	<p>Pröva tankeexperiment.          Pröva planerad grubbeltid.          Fortsätta med stressanalys.          Planera in och genomföra 2-3 aktiviteter.          Fylla i reflektioner från arbetet med avsnittet.</p>
---------------------	---

## Modul 6 Förbestämd Valbar

<b>Syfte</b>	<b>Kommunikation och problemlösning:</b> Ge information och verktyg för träning på färdigheter i stressrelaterad kommunikation, problemlösning och tidshantering.
<b>Innehåll</b>	<p><b>Grundavsnitt:</b>          Sätta gränser, jagbudskap.          Reflektion kring gränssättning - fördelar och nackdelar.          Problemlösning.          Tidshantering.</p> <p><b>Fördjupningsavsnitt:</b>          Aktivt lyssnande</p>
<b>Arbetsblad/övningar</b>	<p>Formulär för att förbereda ett jag-budskap.          Stressanalys.          Arbetsplan - kommunikation.          Eftertankar.</p>
<b>Hemuppgifter</b>	<p>Fortsätta att göra stressanalyser av situationer.          Planera in att framföra ett jag-budskap och sätta en gräns.          Pröva verktyget för strukturerad tidshantering.          Fylla i Eftertankar.</p>

## Modul 7 Förbestämd Valbar

<b>Syfte</b>	<b>Att vara närvarande:</b> Introducera mindfulness som ett sätt att hitta återhämtning och möta stress.
<b>Innehåll</b>	<p><b>Grundavsnitt:</b>          Mindfulnessövningar i olika typer av situationer.</p> <p><b>Fördjupning:</b>          Mindfulness grundprinciper</p>
<b>Arbetsblad/övningar</b>	<p>Arbetsplan - beteendeeexperiment och mindfulness.          Eftertankar.</p>
<b>Hemuppgifter</b>	<p>Pröva två närvaroövningar.          Fortsätta med beteendeeexperiment.          Fylla i reflektioner kring avsnittet.</p>

## Modul 8 Förbestämd Valbar

<b>Syfte</b>	<b>Vägen vidare:</b> Förbereda för fortsättning av träning på egen hand. Utvärdering.
<b>Innehåll</b>	<p><b>Grundavsnitt:</b>          Strategier mot bakslag, värnande om flexibilitet och variation i beteenden, sammanfattning av programinnehållet.          Avslutande skattning av vad deltagaren åstadkommit vad gäller uppsatta mål.          Avslutande ACT-övning - videoövning (guidad reflektion kring jagupplevelse och "defusion").</p>



<b>Arbetsblad/interaktiva övningar</b>	Eftertankar med utvärdering, kommentarer och avslutningsbedömning av uppnådda mål.
<b>Hemuppgifter</b>	Fylla i strategier för fortsatt arbete och hantering av bakslag. Fylla i målformulär och upplevt resultat (Kompassen) Fylla i avslutande eftertankar kopplat till hela programmet.

## 1.5 KOMMUNIKATIONSFORMER

### Krav på teknisk plattform – via vilka typer av kommunikationssätt presenteras innehållet? (flerval)

- Text
- Animeringar
- Interaktiv grafik (t ex enklare spel)
- Bilder/figurer
- Ljud
- Video
- 3-D virtual reality
- Formulärhantering

### Krav på obligatoriska moment för att patienten ska kunna fullfölja behandlingen? (flerval)

- Inga
- Arbetsblad
- Påminnelser

<input checked="" type="checkbox"/> Annat, specificera:	Efter överenskommelse med behandlare Formulär - standardiserat mätbatteri inför varje avsnitt Formulär - arbetsblad Formulär - reflektioner efter avsnitt
---	--

### Återkoppling/ stöd för att programmet ska fungera som avsett (enval):

- Utan återkoppling
- Standardiserad återkoppling (samma oavsett vad patienten svarar)
- Personligt anpassad återkoppling baserad på patientens svar (automatiserad)
- Individualiserat behandlarstöd

### Vilka möjligheter till kommunikation med patienten finns för att programmet ska fungera optimalt? (enval eller flerval)

- Saknas
- Asynkron (epost, SMS, etc)
- Synkron (video, chatt, telefon)
- Kombinerad asynkron och synkron

### Beskriv i fritext grundkrav på tvåvägskommunikation (frivilligt):

Flaggning sker när deltagare gjort sista uppgiften - behandlare bör då aktivera ett nytt avsnitt/modul samt ge personlig kortfattad feedback på genomgången avsnitt.

## Rekommenderad frekvens av återkoppling:

Veckovis

## Behandlare kan följa vad patienten gör och kommentera detta (individuellt gränssnitt)

- Ja  
 Nej

## 2. UTVÄRDERING

### Har det internetbaserade behandlingsprogrammet utvärderats vetenskapligt?

- Ja  
 Utvärdering pågår, ännu inte publicerad  
 Nej

<b>Om ja, typ av studie/er</b>	<b>Referenser</b>
RCT	Zetterqvist, K., Maanmies, J., Ström, L., & Andersson, G. (2003). <b>Randomized controlled trial of Internet-based stress management.</b> Cognitive Behaviour Therapy, 3, 151-160.
Långtidsuppföljning	
Observationsstudie	
Annan typ av kvantitativ studie	
Kvalitativ studie patientupplevelser	Clara Axelsson. (2014). <b>Utvärdering av iKBT - pilottest av internetstödd psykologisk behandling vid Landstinget i Kalmar län.</b> eHälsainstitutet, 2014-06-05.
Kvalitativ studie behandlarupplevelser	Clara Axelsson. (2014). <b>Utvärdering av iKBT - pilottest av internetstödd psykologisk behandling vid Landstinget i Kalmar län.</b> eHälsainstitutet, 2014-06-05.
Hälsoekonomisk studie	
Rapporter	<b>Projektrapport för försöksverksamhet med KBT-baserade självhjälpssystem via Internet, Region Norrbotten.</b> Jonas Arnqvist 2010.
Studentuppsatser	Olle Kalat och Joanna Sliwa. (2009). <b>Internetterapi. För vilka? - Predicerande faktorer för avhopp i Internetbaserad KBT.</b> Psykologexamens-uppsats, Vårterminen 2009, Örebro Universitet.
Annan dokumentation med möjlig relevans	<b>Utvärdering av iKBT (Livandas stressprogram) inom Gävleborgs läns landsting.</b> Livanda - Internetkliniken AB. <a href="#">Region Gävleborg 2012-2016</a>  <b>Utvärdering av Livandas stressprogram för Livandas privatkunder (2012-01-01 - 2018-08-31).</b> Livanda - Internetkliniken AB. <a href="#">Livanda - privatdeltagare 2012-2018</a> <a href="#">Livanda - privatdeltagare 2016</a>
Studier med närliggande program	<i>Pablo Oromendia, Jorge Orrego, Albert Bonillo &amp; Beatriz Molinuevo.</i> (2016). <b>Internet-based self-help treatment for panic disorder: a randomized controlled trial comparing mandatory versus optional complementary psychological support.</b> Cognitive Behaviour Therapy, 45:4, 270-286  <i>Catharina Nordin.</i> (2017). <b>Slutrapport - Pilotprojekt: Införande av e-tjänsten Stöd och behandling samt internetbaserad KBT i Region Norrbotten.</b> Region Norrbotten.

*C.Nordin, P. Michaelson, M. K. Eriksson & G. Gard. (2017). **It's About Me: Patients' Experiences of Patient Participation in the Web Behavior Change Program for Activity in Combination With Multimodal Pain Rehabilitation.** Journal of Medical Internet Research.*

*C.Nordin, P. Michaelson, G. Gard & M. K. Eriksson. (2016). **Effects of the Web Behavior Change Program for Activity and Multimodal Pain Rehabilitation: Randomized Controlled Trial.** Journal of Medical Internet Research.*